

# Slikproblemen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

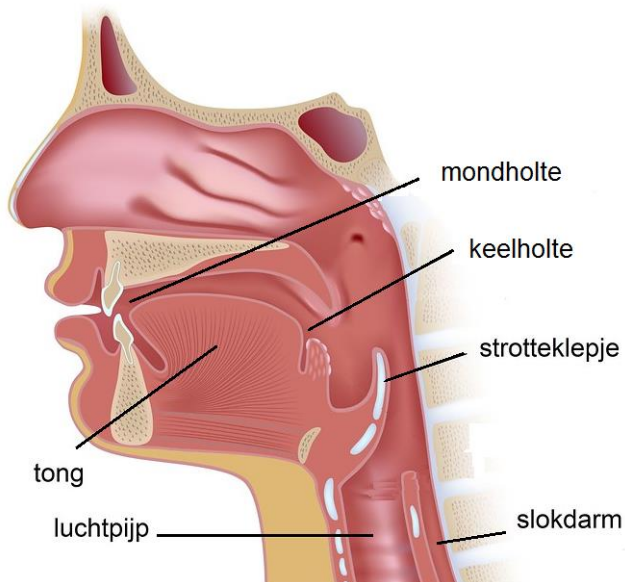
# informatie

# Inleiding

Tijdens uw ziekenhuisopname heeft u problemen met kauwen en/of slikken gekregen. Daarom is de logopedist ingeschakeld. Zij heeft u uitleg en tips gegeven. In deze folder kunt u alle informatie nog eens nalezen.

## Hoe verloopt het slikproces?

Het slikken is een ingewikkeld proces, dat normaal geheel automatisch verloopt. Hierbij is de mondholte, de tong, de keelholte, het strottenklepje, het strottenhoofd en de slokdarm betrokken.



*De mond- en keelholte en slokdarm (\*)*

Het slikproces bestaat uit vier fasen:

1. Uw mondholte gaat meer speeksel produceren. U opent uw mond.
2. U stopt het eten in uw mond en begint met kauwen. Het eten mengt zich met speeksel. Nadat u het eten heeft fijngekauwd, verzamelt het als een bal (bolus) op uw tong. Uw tong verplaatst de bolus daarna naar achteren in uw mond.
3. U slikt het eten door. Het komt van uw keelholte in uw slokdarm. Zodra u begint met slikken sluit het strottenklepje uw luchtpijp volledig af. Dit is om te voorkomen dat eten of drinken in uw luchtpijp terecht komt.
4. Het eten of drinken gaat met knijpbewegingen van uw slokdarm naar uw maag. Hier heeft u zelf geen invloed op.

## **Wat is een slikstoornis?**

Als u gezond bent, zal het slikken van verschillende soorten eten of drinken geen problemen opleveren.

Er kunnen problemen met uw gezondheid ontstaan die slikproblemen veroorzaken. We noemen dit ook wel dysfagie.

## **Hoe kan een slikstoornis ontstaan?**

Er zijn verschillende aandoeningen die kunnen leiden tot een slikstoornis:

- Een beroerte (CVA).
- Aandoeningen van het centrale zenuwstelsel zoals dementie, ALS, MS, Parkinson.
- Een tumor, voornamelijk als deze zich in het hoofd- en/of halsgebied bevindt.

- Een operatie. Vaak komen slikproblemen voor bij operaties aan de tong, de keel of de slokdarm.
- Algehele lichamelijke zwakte, bijvoorbeeld door een infectie of een ontsteking in het lichaam. De slikproblemen zijn vaak het gevolg van verminderde spierkracht, waardoor ook de kauw- en slikspieren slapper worden.

## Symptomen bij slikproblemen

Slikproblemen zijn vaak moeilijk te herkennen. Een aantal symptomen kunnen wijzen op de aanwezigheid van een (mogelijk) slikprobleem:

- Moeite met afhappen van een lepel.
- Moeite met kauwen van (harde/taai) voeding.
- Een droge mond, waardoor weinig speeksel aangemaakt wordt tijdens het eten/drinken.
- Moeite met het transporteren van het voedsel richting de keelholte.
- Moeite om de slikbeweging in te zetten.
- Hoesten, kuchen, keelschrapen, benauwd worden of rood aanlopen na het slikken.

Frequent hoesten, kuchen of keelschrapen na het slikken duiden het meest op een slikprobleem. Als dit gebeurt, komt er wat eten of drinken in de luchtpijp terecht in plaats van in de slokdarm. Het strottenklepje heeft de luchtweg niet volledig afgesloten, waardoor er wat vocht of voeding langs lekt. Meestal ontstaat op dat moment een hoestbui. We spreken dan van verslikken.

Soms hoeft iemand niet of nauwelijks te hoesten als er wat eten of drinken in de luchtpijp komt. Iemand kan dan wel benauwd worden of rood aanlopen. We spreken dan van stil verslikken, omdat het nauwelijks te horen is dat iemand zich verslikt.

# De mogelijke gevolgen

Ieder mens verslikt zich weleens. Goed ophoesten zorgt ervoor dat uw longen beschermd blijven. Als iemand minder kracht heeft om goed te hoesten of helemaal niet hoest tijdens het verslikken, kan er wat eten of drinken in de longen komen. In het ergste geval kan zo een longontsteking ontstaan. Zo'n longontsteking door verslikken kan vooral gevaarlijk zijn voor oudere patiënten, als het niet tijdig behandeld wordt.

# De logopedist helpt

De logopedist is bij u ingeschakeld omdat u zich vaak verslikt tijdens het eten of drinken. Zij doet onderzoek naar de mond- en tongmotoriek en de slikfunctie.

Als blijkt dat u zich verslikt in bepaald soort eten of drinken geeft de logopedist u een aangepast eet- en drinkadvies.

Als de logopedist gemerkt heeft dat het slikken van water moeite kost of tot verslikken leidt, geeft zij het advies om de dranken in te dikken tot karnemelkdikte. Als zij gezien heeft dat kauwen veel moeite kost en lang duurt, geeft zij het advies om zachte of gemalen voeding te nuttigen.

# Verloop van de slikproblemen

Zodra u lichamelijk opknapt, verbetert vaak de slikfunctie. Meestal kunt u bij ontslag uit het ziekenhuis alles weer eten en drinken zoals u gewend was. Soms blijft de slikfunctie zwak en herstelt deze niet goed.

Als u naar huis mag, stelt de logopedist een eet- en drinkadvies op dat in de thuissituatie kunt gebruiken. Dit advies is persoonlijk en bevat tips over wat u wel en beter niet kunt nemen. Indien nodig kan er logopedie bij u thuis worden geregeld.

Als u naar een verpleeghuis of revalidatiecentrum gaat, kan de logopedie daar worden voortgezet.

Achterin deze folder vindt u uw eet- en drinkadvies.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust naar de afdeling Logopedie, tel. (078) 654 20 12 of tel. (078) 654 29 19. De afdeling is bereikbaar van 09.00 - 17.00 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

*De afbeelding in deze folder is afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

# Uw eet en drinkadvies

De logopedist heeft de adviezen voor u aangekruist.

## **Tips voor omgeving en houding tijdens eet- en drinkmomenten**

- Zorg voor een goede houding om te eten en drinken: het liefst rechtop in een stoel en aan tafel.
- Zorg voor voldoende rust in de omgeving.
- Praat niet tijdens het eten of drinken, hiermee voorkomt u dat u zich eerder verslikt.
- Neem de tijd om te eten en te drinken.

## **Tips als u moeite heeft met kauwen**

- Kies groenten en vlees/vis die u makkelijk fijn kunt snijden of prakken zoals koolsoorten, een gehaktbal of een stukje witvis.
- Kies vaker voor stampotten als avondmaaltijd. Deze zijn zacht en smeug.
- Vermijd harde of taaie producten, zoals taai vlees (rundvlees).
- Als u graag een koekje eet bij de koffie, maar moeite heeft om deze te kauwen, kunt u hem in de koffie of thee dopen.
- Eet brood zonder korst met smeerbaar beleg.

## **Tips als u moeite heeft met drinken van dunne dranken**

- Kies voor dranken die wat dikker zijn zoals chocomel, karnemelk, milkshakes, diksap, tomatensap etc.
- Vermijd zoveel mogelijk dranken met stukjes/pulp.
- Dik de dranken een klein beetje in met wat verdikkingsmiddel, bijvoorbeeld Nutiliss (apotheek).
- Maak koffie wat romiger en dikker door een beetje vanillevla of slagroomvla toe te voegen en dan goed door te roeren.
- Neem medicijnen, eventueel geprakt, in met appelmoes
- Drink uit een 'gewoon' glas en maak zo min mogelijk gebruik van rietjes of tuitbekers.
- Neem geen soep met stukjes, maar zeef en/of pureer de soep.
- Neem geen citrusfruit zoals sinaasappel of mandarijn.

Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2020  
pavo 1290